

3龄童沉迷手机 致语言发育迟缓

医生：儿童在3岁前不宜接触电子产品，3—6岁可适当接触手机

案例 从小沉迷电子产品 出现语言表达障碍

案例1：沉迷手机游戏，不爱说话

同龄的孩子已经会背古诗、唱儿歌了，但3岁的明明(化名)还是只会说“妈妈”“要”“喂”等简单的叠词或字，平时多通过手势语言表达需求。很多时候，家人叫他，他都像没听见一样。

明明妈妈说：“我们一度怀疑孩子听力有缺陷，做了检查又显示正常，不知道他是不是有其他的病。”于是，明明父母带着儿子来到江门市中心医院康复医学科就诊。

康复医学科治疗师余砾君初次见到明明时，他一直埋头用手机玩

游戏，无暇顾及。明明妈妈告诉余砾君，他经常这样，抱着手机不撒手。

原来，明明爸妈工作繁忙，孩子多由外婆照顾。而外婆平时忙于家务，明明一闹，就让他玩手机、看动画片。久而久之，明明话越来越少，性格也越来越安静。

经过系统评估，明明的语言理解和表达能力明显落后，注意力、社交交往能力存在问题，需要接受行为干预和语言康复训练。而这，与明明过早接触电子产品有很大关系。

“网上不是说，看电子产品有利于孩子学习说话吗？”明明妈问。余砾君解释，答案正好相反。过度使用电子产品对孩子的语言能力有严重的负面影响。大量研究表明，3岁

前的孩子每天接触电子产品超过30分钟，出现语言障碍的概率会增加30%。

案例2 爱玩手机，语言发育迟缓

2年前，焦虑的阳阳妈带着孩子来向余砾君求助。因为阳阳上课时总是不专注，东看西看，不然就是经常发呆，不知道他在想什么。坐定没有10分钟，他就会自己站起来走出教室，玩一会再走回来。与此同时，阳阳还有一副“高冷范”，不咋爱说话。

阳阳妈说，孩子从2岁时就开始接触电子产品，最先接触的是点读机，经常跟着学字，所以他认识的字很多。后来，阳阳爱上了玩手机，经常拿

着看动画片，一看就是个把小时。

经评估，阳阳存在注意力缺陷(多动症)及语言发育迟缓，需要进行药物+行为治疗。余砾君说：“阳阳的情况与其过早使用电子设备，缺少和父母互动存在密切联系。要改善，首先就得戒断手机，多与他人交流互动。”经过2年的治疗，目前阳阳情况改善了不少，说话也越来越流畅。

余砾君表示，3岁前不宜让孩子接触电子产品，使用时，应在父母的陪伴下进行。父母可在合理的使用时间内选择高质量节目与儿童共同观看，并给予及时有效的回应、口语表达和亲子互动，激发孩子的潜能。养育过程中，家长要多观察孩子，了解孩子的兴趣，增加交流。

危害 过早接触电子产品 影响孩子生长发育

随着时代的发展，电子产品随处可见，也给生活带来了便利。但对于正处于生长发育阶段的孩子来说，过早、过度接触并使用电子产品，会带来诸多影响，如影响脊柱发育、感统发育、语言能力、专注力等。

影响脊柱发育。江门市中心医院康复医学科主治医师林长甜表示，电子设备的屏幕是平面的，使用时距离视线较近，孩子易不自觉颈部前倾、身体前倾，或者“葛优躺”。

此外，由于沉迷电子设备，孩子运动时间相对变少。不良坐姿、久坐以及缺乏运动，就容易导致脊柱侧弯、高低肩、驼背等体态问题。

影响感统发育。儿童处于发育阶段，长期的电磁辐射会对脑部神经系统造成伤害，使得孩子感统失调的风险提高。孩子长时间使用电子产品还会影响视觉空间感，而视觉空间感发展成熟，我们才可以准确地辨别物品的形状、大小、远近、

阴暗等属性。林长甜说，视觉空间感不足的孩子上学后会逐渐出现写字出格、跳行漏字、写反字、记忆差、想象力差、联想力不好等情况。

影响语言能力。儿童学习语言需要双向的沟通互动。看电视、玩手机属于单向的输入，儿童只能被动地听，无法帮助大脑建立有效的神经回路，对语言表达能力没有帮助。此外，电子产品的内容复杂，语速往往较快，不符合孩子语言学习

的基本原则(简单、重复)。总而言之，过早、过度使用电子产品，会让孩子缺乏玩伴、缺乏互动，从而导致语言发育迟缓。

影响专注能力

林长甜表示，由于手机动画、游戏画面的切换速度较快，长期观看会对儿童的注意力转换造成负担，进而对儿童专注力与信息提取能力产生不良影响，同时也会影响儿童的执行功能。

建议 3岁前不宜接触电子产品

不同年龄段的孩子，电子产品的使用建议不同。余砾君表示，1—3岁的孩子不宜接触电子产品。3—6岁可适当接触手机，如让孩子明白手机可打电话、与人视频等，限制1小时以内，但要远离游戏，避免上瘾。

7—12岁孩子开始进入叛逆期，针对手机问题不宜强势打压。家长可与孩子协商规定玩手机的时长、

次数，并严格遵守，确保不会影响睡眠、学习、运动。对于12—18岁的孩子，家长适当干预，引导孩子合理使用手机。

为避免孩子沉迷手机，家长还可以这么做：

一是建立规则，有奖有罚。父母与孩子协商制定电子产品使用的时长、时段等，并按规则执行，做到有奖有罚，帮助孩子建立规则意

识。但不建议为了让孩子做某事，而拿使用电子产品做交易，这很容易让孩子认为玩手机是对做事的奖励。

二是培养兴趣，鼓励交友。父母可以多培养孩子的兴趣爱好，让孩子在闲暇时有事可做；多带孩子外出体验大自然，鼓励孩子多结交朋友，培养社交能力。

三是以身作则，少用手机。父

母应避免在孩子面前长时间玩手机，多看书、多运动，多和家人聊天谈心，保持健康的生活方式，为孩子树立榜样。

四是督促孩子，合理作息。父母和孩子制定一个动静交替、紧张进行的作息表，平时对孩子进行监督提醒。这样可以避免孩子将过多时间放在电子产品上，还能增强孩子的时间观念。



日前，7岁的阳阳回到医院接受治疗。以前的他上课总坐不住，经常离开座位，现在能坚持上完一节课了，并经常获得老师的表扬，他自己开心，阳阳妈也算松了一口气。

谈到玩手机的危害，很多家长首先想到的是会影响视力。但家长们没意识到的是，过早接触电子设备，也会对孩子的感统功能、语言能力、骨骼健康等产生影响。阳阳就是因为过早接触电子设备，从而导致注意力缺陷(多动症)及语言发育迟缓。

文/图
江门日报记者 蔡昭璐 张泽彬
通讯员 谭淑欣



余砾君为儿童进行康复治疗。

江门市中心医院蓬江分院进行免费“两癌”筛查 “妇女保健”进企业 关爱女性更贴心



医护人员将“两癌”筛查送到女职工身边。

江门日报(文/图 记者/梁爽 通讯员/林佩怡 曹昆恒) 为进一步提高蓬江区广大妇女健康水平和“女性恶性肿瘤”的防治知识知晓率，近日，在蓬江区总工会牵头下，江门市中心医院蓬江分院联合产科联合妇产科走进企业，将免费的“两癌”筛查送到企业女职工身边，让忙于工作的她们也能感受惠民政策带来的温暖与关爱。

该院妇产科副主任医师付彩霞介绍，乳腺癌和宫颈癌(简称“两癌”)，是女性最常见的两大恶性肿瘤，严重威胁着广大妇女的身体健康和生命安全。一般情况下女性乳腺癌多发生在35岁以上，宫颈癌的发病率也在逐年增加，并且呈现年轻化趋势。“两癌”筛查的目的是将这两种危害女性健康的高发癌症，尽早地排查出来。只有真正做到早发现、早诊断、早治疗，才能更好地维护广大女性同胞的健康。

活动现场，医护人员为符合要求的企业女职工进行健康咨询、信息登记和项目检查，并通过发放宣传资料，为她们普及女性健康知识和“两癌”筛查政策，提醒大家时刻留意自己身体的变化，定期筛查可以有效降低“两癌”发病率。短短的一个上午，该院为企业81名女职工进行了免费筛查，受到了企业女职工的一致好评。

企业相关负责人表示，医院主动上门，为厂里女职工们服务，是一项很好的便民举措。企业职员潘女士说，平时上班忙，医院能为她们提供上门服务，使她们既能顺利工作，又不需要请假而影响工作。

此次活动，提高了企业职工的健康理念及自我保健意识，同时也彰显了医院的社会责任和担当。该院的相关负责人表示，接下来将继续积极践行“我为群众办实事”，努力为蓬江区人民群众撑起健康“保护伞”。

江海區医护人员深入村居“送健康”



家庭医生为麻一村村民测血压、血糖。

江门日报(文/图 记者/蔡昭璐 通讯员/郑得华) 9月19—20日，在江海區卫生健康局的指导下，江海區人民医院和东海街道社区卫生服务中心组织医护人员走进各社区、村居，开展35岁以上人群免费糖尿病、高血压筛查活动，将国家基本公共卫生服务送到群众身边，提升知晓率。

9月19日下午7时许，在外海街道外滩公园，居委工作人员邀请居民参与筛查活动，黄庭锋家庭医生团队为其测量。在五大祠广场，附近群众吃完晚饭后三三两两来到现场，家庭医生对指标较高的群众进行宣教，指导其注意饮食，按时服药。

9月20日下午6时许，在麻一村篮球场，冯海宁家庭医生团队正在给村民量血压、测血糖，其他村民们坐在凳子上，排队等候。工作人员对路过的村民进行宣教，普及国家基本公共卫生服务内容。

70岁的苏姨踱步来到现场测量。“阿姨，你吃饭了吗？”“吃了。”“餐后血糖六点几，正常啊。”苏姨患糖尿病多年，签约家庭医生后一直按医嘱服药，血糖控制得挺好。今年，她也享受了免费体检服务。

麻一村村委会副主任张雪华表示，该村外来人口多，国家基本公共卫生服务不仅本地居民可享受，外来务工人员也可以受惠，但很多人不知道。希望通过本次活动，让更多人知晓并享受国家基本公共卫生服务，让老人们更有归属感、幸福感。

记者了解到，本次活动共设点21个，派出服务队伍23支，医护人员共140人次，服务地点涵盖了村(居)委会办公地点附近、当地祠堂、老人活动中心、厂企宿舍楼、商业街道、长者驿站、党建广场等，都是村民们较为熟悉的地点，方便选择。

据统计，活动约有2000名群众参与，筛查出疑似糖尿病、高血压200多例。针对筛查出的慢病个案，外海街道社区卫生服务中心工作人员做好建档登记，并将提供持续的跟踪随访服务。

江海區卫生健康局相关负责人表示，外海街道是流动人口比例较高的街道，流动老年人口规模和比重不断增长。本次大范围开展活动，旨在引导群众关心自我健康，改善不良生活方式，按医嘱服用药物，同时增强群众参与基本公共卫生服务项目的积极性，持续推进江海區基本公共卫生服务均等化。

8天长假，“健康锦囊”请收好

人员流动频繁，注意预防这些疾病

【登革热】

每年的3—11月，是广东省登革热流行季，加上假期人员流动频繁，感染风险增加。感染登革热病毒后，患者会出现高热、肌肉关节疼痛、皮疹。老幼孕、肥胖或严重营养不良者，有基础疾病的人易发展为重症。

预防措施

市民出境游之前，要留意当地登革热疫情进展情况，准备好浅色长袖衣裤和驱蚊液等。选择有纱门、纱窗的酒店入住，入住后要注意关闭房间防蚊纱窗及使用灭蚊片。外出游玩期间，尽量不要在植被茂盛、阴暗潮湿的环境中长时间逗留。旅游回来后，如果两周内有相关症状，要立即到正规医院就诊，并主动告知医生登革热疫区旅游史。

【食物中毒】

国庆期间，市民聚餐及在外就餐机会增加，食物中毒风险也相应增加。食物中毒通常会在进餐后的短时间内急性发病，出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状，常先吐后泻。

预防措施

外出就餐时，注意选择正规、卫生条件好的饭店或餐厅。不食用来历不明的食物，不食用不明野生菌及野生植物，不吃过保质期的食品。在家做饭时，要选择新鲜、安全的食品原料，加工时生熟分开。烹饪菜肴要烧熟煮透，做好的食品尽快食用，没吃完的食物放冰箱，再次食用前彻底加热。

【诺如病毒感染性腹泻】

秋冬季是诺如病毒感染性腹泻的流行高发季。诺如病毒传染性强，感染后常见症状是呕吐和腹泻，儿童以呕吐为主，成人则以腹泻居多。该病属于自限性疾病，多数患者发病后2—3天即可康复。但对于婴幼儿、老人，可导致脱水等较严重的症状。

预防措施

室内经常通风换气，养成良好的生活习惯，保证充足的睡眠，增强抵抗力；外出时，人多地方戴口罩，勤洗手；饮食均衡，多喝水，多食新鲜蔬果，把好“病从口入”。

【干眼症】

假期，也是干眼症高发的时候。人们紧盯着电脑或手机屏幕时，眨眼次数会在无形中减少，从而减少了泪液的分泌，同时眼球长时间暴露在空气中，水分蒸发过快，易造成眼睛干涩不适。眼睛干涩并不等于干眼症，但如果感觉眼睛长时间干涩，还常有异物感、怕光、易疲劳、视力波动或视物模糊等症状，就需要就医。

预防措施

国庆期间，用眼要张弛有度，减少电子产品的使用，用眼30分钟就要休息；注意用眼卫生，不要熬夜；少吃油腻辛辣的食品；注意环境保湿，避免直对空调风口，平时可以做眨眼训练，用热毛巾或蒸汽眼罩热敷眼睛。



今年，中秋遇上国庆，将迎来8天长假。忙碌了大半年，不少人跃跃欲试，计划来一场精彩的秋日之旅。不论是出行还是居家，别忘了做好健康防护，预防登革热、诺如病毒感染等多发病，同时也要注意食品安全，防止病从口入。祝大家都能有一个愉快、轻松又安全的假期！

文/图 江门日报记者 蔡昭璐



被猫狗咬伤后要到医院注射狂犬病疫苗。

假期出行，这些急救方法要掌握

【晕倒昏厥】

如遇有人晕倒，首先查看其有无呼吸、脉搏，有的话保持空气流通，让昏迷者呼吸道通畅，拨打120求助。如果无呼吸和脉搏，立即为其进行心肺复苏并拨打120。如果周围有AED，取来并按指示操作，除颤后继续心肺复苏。如此反复，直到医护人员到来或昏迷者心跳恢复。

【关节扭伤】

皮肤完整无开放性伤口，局部肿胀疼痛的，首先限制患肢运动，然后局部冷敷，每次10—20分钟。一天可冰敷3—5次，每次相隔3—4小时。轻微扭伤休息几天即可，明显肿胀可以去医院，必要时拍片检查，了解有无骨折或韧带撕裂。

【异物卡喉】

异物误吸入咽喉、气道，可用海姆立克法现场急救。如果异物吞服进入消化道，应及时送医就诊、拍片，不能自行用抠喉等方法处理。

【动物(昆虫)咬伤】

如果是猫狗等咬伤，及时用肥皂水(或其他弱碱性清洗

剂)和自来水反复冲洗伤口15分钟以上，再用碘伏或苯扎氯胺消毒，随后立即就医。如果是昆虫叮咬损伤，轻度的局部用清水冲洗，拆除蜂刺等伤口异物，尽量不要挤压伤口；可外涂地塞米松软膏、地奈德软膏、卤米松软膏等抗过敏软膏，口服扑尔敏、西替利嗪、氯雷他定等抗组胺药物，合并皮肤感染的可口服抗生素；症状严重的，如有全身皮疹、头晕、呼吸消化系统症状，及时就诊。

【急性创伤】

急性创伤常见原因有跌伤、碰伤、夹伤、割伤、交通事故伤、高处坠落伤等。针对不同的创伤类型，处理方法不同。

跌伤、碰伤、夹伤、割伤：伤口浅表的轻度擦伤，可以用双氧水、碘伏消毒。如果有伤口出血、骨折，及时应用创伤急救四项基本技术：止血、包扎、固定、转运。首先是止血，用无菌纱布或者干净敷料包扎止血；其次，怀疑骨折的可用夹板、干净木板，跨上下关节固定骨折部位，之后立即送医或等待120到来。

交通事故伤、高处坠落伤：伤者仍有呼吸心跳的，现场止血包扎，呼叫救护车，原地等待救援。不要擅自搬动伤者，不正确的搬动可能会发生二次损伤。如果伤者心跳呼吸骤停，及时进行心肺复苏。

【溺水急救】

江门市人民医院急诊科副主任医师庄君灿
江门市中心医院江海分院急诊科主任区健辉

江门市疾病预防控制中心
江门市妇幼保健院儿科门诊部主任、儿童呼吸中心负责人李军文
江门爱尔新希望眼科医院视光小儿眼科主任李冬莲